



健康イキイキ！

立秋

8月7日
 暦のうえでは「秋」とはいつても、暑さが最も厳しい時期ですが、
 このころをピークに気温は徐々に下がりはじめます。
 この日から「暑中見舞い」が「残暑見舞い」に変わります。



カレンダー

はがき記入例

往復はがきで、〒202 - 8555 市役所健康課 「薬膳料理講習会」または「離乳食講習会」担当へ 返信用には、住所・氏名を記入

A
 『薬膳料理講習会』申込み
 住所
 氏名
 生年月日
 日中連絡がつく電話番号

B
 『離乳食講習会』申込み
 希望日
 住所
 保護者氏名
 子どもの氏名(ふりがな)
 子どもの生年月日
 日中連絡がつく電話番号

事業名	日時/場所	対象/定員	内容など	申し込み方法など
健康課保健係 ☎438 - 4037				
薬膳料理講習会	9月10日(金)午前10時～午後1時 / 田無総合福祉センター	市内在住 / 24人(抽選)	秋の薬膳(講座と調理実習)	往復はがき記入例A参照 またはEメール ☎seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間: 8月14日(土)(消印有効)
糖尿病講座	8月6日(金)午前10時～11時30分 / 田無総合福祉センター	糖尿病もしくは境界域で食事療法をこれから始める方および家族 / 10人(申込順)	糖尿病の基礎知識、食事のとり方に関する話 / 保健師、管理栄養士	前日までに電話予約
一般 栄養相談	8月9日(月)午後1時～4時 / 保谷保健福祉総合センター	市内在住 / 各日5人(申込順)	栄養・食生活について管理栄養士による相談	8月6日(金)までに電話予約
	9月15日(水)、29日(水)午前9時～正午 / 田無総合福祉センター			2日前までに電話予約
しゃきしゃき体操講座	8月17日(火)午前9時30分～11時30分 / 田無総合福祉センター	市内在住・立位がとれる方 / 20人	ストレッチ・しゃきしゃき体操実技	前日までに電話予約
からだと心の健康相談	8月6日(金)午後1時30分～3時30分 / 田無総合福祉センター	市内在住 / 2人(申込順)	生活習慣病や日常生活に関すること、からだや心の気になることについての保健師による健康相談	前日までに電話予約
子ども 離乳食講習会	9月7日(火)午後1時15分～3時 / 田無総合福祉センター	市内在住の6～8か月のお子さんの保護者(第1子のみ) / 25組	離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話	往復はがき(はがき記入例B参照) 申込期間: 8月4日(水)～18日(水)(消印有効)

☎ 電話相談

医療相談 (西東京市医師会)	休日診療案内です(8月の相談はお休みです)。	☎438 - 1100
歯科相談 (西東京市歯科医師会)	8月6日・13日・20日・27日 いずれも金曜日 午後0時30分～1時30分	☎466 - 2033
からだと心の電話健康相談	平日午前9時～正午・午後1時～4時 保健師が相談に応じます。	☎438 - 4087

🏥 休日診療

診療時間	午前9時～午後10時	午前9時～午後5時	午前10時～正午 午後1時～4時 午後5時～9時
1日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎424-6640	畑中医院 南町3-22-8 ☎461-3209	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331 上記診療所では、歯科診療は行っていません。 受付時間は各診療終了時間の30分前までです。
8日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464-1511	武蔵野ファミリークリニック 新町1-2-20 ☎453-8502	
15日	田無病院 緑町3-6-1 ☎461-2682	酒枝医院 北原町2-1-38 ☎461-4944	

歯科【受付時間】午前10時～午後4時

1日	畑中歯科医院 東町5-9-3シャトー本多A号 ☎423-8249	みずた歯科医院 新町2-2-2ドムス武蔵野1階 ☎0422-36-1414
8日	仲川歯科医院 ひばりが丘北2-8-15 ☎422-5450	田中歯科医院 保谷町3-10-12サンユーハイツ2階 ☎463-5651
15日	佐野歯科医院 富士町4-19-11川本ビル2階 ☎468-7648	松田デンタルクリニック 田無町4-4-15宮田ビル2階 ☎465-6480

予防接種をうけましょう

予防接種対象ワクチン	対象者・接種回数・接種時期	予診票の送付日
BCG	生後3か月～6か月になる日の前日までに1回	おおむね生後3か月になった月末(冊子で送付)
ポリオ	生後3か月～7歳6か月になる日の前日までに2回	
三種混合第1期	生後3か月～7歳6か月になる日の前日までに追加も含め4回	3月末に送付済み
麻しん風しん混合	第1期 満1歳～2歳になる日の前日までに1回	
	第2期 小学校就学前の1年間に1回(小学1年生になる前年の4月1日～翌年3月31日までの1年間)	
	第3期 平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの方は、4月1日～平成23年3月31日までに1回	
第4期 平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれの方は、4月1日～平成23年3月31日までに1回		
二種混合第2期	満11歳から13歳未満(誕生日の前々日まで)に1回	満11歳になった月末
日本脳炎第1期	生後6か月から(標準的な接種は3歳から)7歳6か月になる日の前日までに追加も含め3回	満3歳になった月末

❖日本脳炎第1期は3歳以降の方の予診票送付はしていません。接種を希望される場合は、母子健康手帳を持って健康課へ予診票を取りに来ていただくか、事前に直接市内医療機関で予約し、接種してください。
 ❖日本脳炎第2期は9歳～13歳未満までに1回です(ただし、現在公費での実施はありません)。
 ❖予診票の送付対象時期後に転入された方、または予診票を紛失された方は、母子健康手帳を持って健康課へお越しください。
 予防接種に関して不明な点は、事前にご相談ください。
 健康課 ☎(☎438 - 4021)

ガイド

お知らせ

母子健康手帳の交付

医療機関で妊娠が確認されたら速やかにお越しください。

交付・再交付 健康課(保谷保健福祉総合センター4階)

交付のみ 子育て支援課(田無庁舎1階) 子ども家庭支援センターのどか(住吉会館) 各出張所

なるべく保健師が常駐している健康課へお越しください。

健康課 ☎(☎438 - 4037)

妊婦健康診査受診票

母子手帳交付時に妊婦健康診査受診票14回分を同時に交付しています。

妊婦健康診査の時に使用していただく一部助成されます。

ただし、助産院、都外医療機関など都内指定医療機関以外で受診した場合は、この受診票が使えません。この場合は出産後に手続きが必要です。

詳細は、妊婦健康診査受診票交付時のお知らせ、または市HPをご覧ください。

～ご注意ください～

・受診票は使用できる医療機関で使わなかった場合は、還付の対象になりません。受診の際に必ず医療機関の窓口へ提出してください。

・一部助成対象外となる検査項目もあります。詳細は医療機関にご確認ください。

健康課 ☎(☎438 - 4021)

赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)

助産師、保健師が訪問し、赤ちゃんの体重測定、発育・発達状況の確認、授乳相談、お母さんの体調などの相談に応じます。

①母と子の健康ファイル(母子健康手帳交付時に配布)に同封の赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)を郵送または電話健康課 ☎(☎438 - 4037)

1歳6か月児医療・歯科健康診査

対象者(1歳6か月～2歳の誕生日の前々日まで)に個別通知します。小児科・内科、歯科それぞれ指定医療機関で受診してください。

②医療 問診、身体計測、小児科・内科健診、個別相談

③歯科 歯科健診、歯みがき相談 詳細は個別通知をご覧ください。転入などの方は、ご連絡ください。健康課 ☎(☎438 - 4037)

健康づくり・リハビリ教室

④時週2回【月・水曜日】(6か月間) ⑤場保谷保健福祉総合センター

⑥内心身機能の維持向上に必要な訓練、腰痛やひざの痛みを緩和・予防するための訓練など

⑦脳血管疾患や整形外科疾患により心身の機能が低下している40～64歳で、改善に向け意欲のある方(医療保険や介護保険などほかのサービスの対象とならない方)

⑧随時・詳細はお問い合わせください。参加には主治医の意見書が必要です。健康課 ☎(☎438 - 4037)